

失敗に伴う恥が回避的行動と建設的行動に与える影響

個人差要因と状況要因の検討

○楊璐溪¹・上市秀雄²¹株式会社SHIFT・²筑波大学システム情報系

luxiyangpsy@yahoo.co.jp



筑波大学
University of Tsukuba

背景

● 「恥」という感情と「失敗」の分類

恥 (Shame) は、自己に対する否定的な評価から生じる感情の一種である。そのうち、自らの失敗や欠点が他者に露呈することで生じる苦痛な感情は、特に「失敗に伴う直接的な恥」と定義される。先行研究 (Ferguson et al., 2007) において、この感情を引き起こす「失敗」は、以下の3つのカテゴリーに分類されている。

- **能力不足**: スキル不足による課題遂行失敗
- **社会規範違反**: 場のルールや期待に反する行動
- **モラル違反**: 道徳的価値や誠実さに反する行動

● 問題意識

従来、恥の感情は自己防衛的な回避的行動を誘発すると考えられてきた (Lewis, 1971)。しかし近年の研究では、失敗を糧に行動改善を試みる「建設的行動」を促進する機能も指摘されている (Tek et al., 2018)。このように、失敗後に「回避」と「建設」のいずれが選択されるか、その分岐を左右する規定因については、いまだ十分な解明がなされていない。

● 「受容」という心理的対処

- **受容の定義**: 生じたネガティブな体験を否定せず、事実としてありのままに認める心理的態度
- **関連研究**: 「後悔」の研究において、経験を将来の行動改善へ繋げるための鍵が「受容」であることが分かっている (上市, 2022)。
- **本研究の仮説**: 恥の経験においても、受容が「回避」と「建設」の行動分岐を規定する。

目的

- 失敗に伴う恥の経験後の行動選択 (回避的行動 vs. 建設的行動) における「受容」の機能を以下の多角的な視点から検証する。

1. 失敗の性質による検討:

能力不足・社会規範違反・モラル違反の3領域で検証。

2. 状況要因の制御:

「目撃者数 (多 vs. 少)」および「FB情報の具体性 (具体的 vs. 抽象的)」が恥の強度と受容に与える影響を検討。

3. 個人差要因の検討:

Schwartz (1992) の価値観4因子 (自己高揚・自己超越・保守主義・変化への開放性) が心理プロセスに及ぼす影響を検討。

方法

■ シナリオ設定の例 (能力不足)

目撃者数	フィードバック (FB)
多い (40-50名)	具体的アドバイスあり

「プレゼンがうまくいかず、大勢の前で緊張し、拙さが際立った。その後、先生から具体的な改善案をもらった。」

■ 測定項目 (5段階)

- 恥の程度
- 出来事を受容度 (例: 「その出来事が起こったという現実を素直に受け入れられる」)
- 回避的行動意図 (例: 対面授業を避ける)
- 建設的行動意図 (例: プレゼン技術を磨く)
- 価値観の4因子17項目 (Schwartz, 1992)

結果

図1 能力不足による失敗に関するパス解析結果

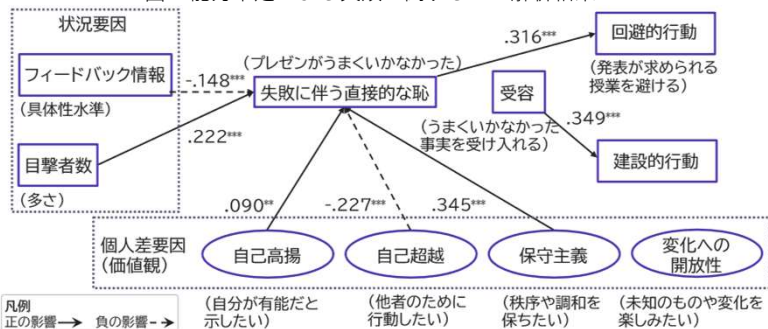


図3 モラル違反による失敗に関するパス解析結果

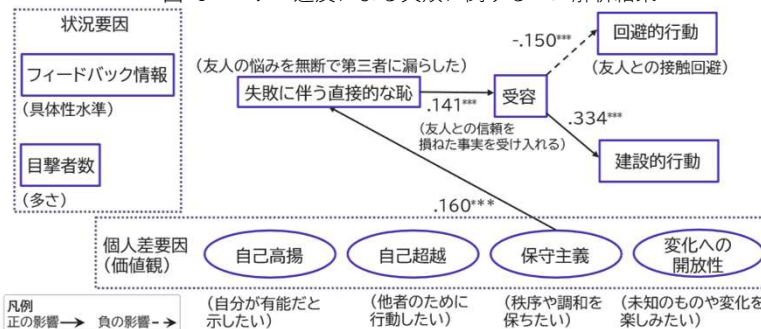
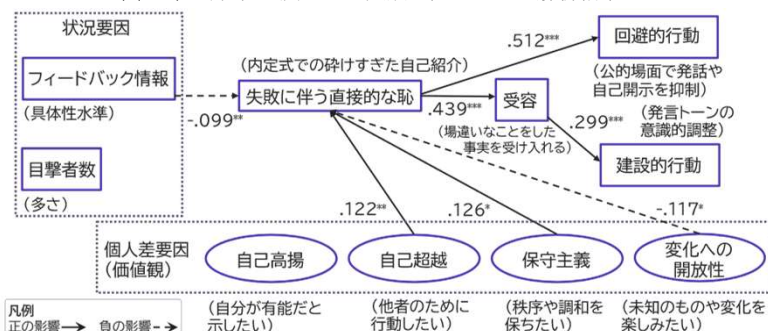


図2 社会規範違反による失敗に関するパス解析結果



主要な知見:

- 能力不足とモラル違反の失敗に伴う直接的な恥は回避的行動に正の影響を与えている。
- 心理的対処としての「受容」を媒介することで、建設的行動に影響を与える経路が確認された。
- 状況要因は恥の強度には影響を与えていたものの、恥から行動へのプロセスを調整する有意な効果は認められなかった。
- 個人差要因としての保守主義は、すべての場面で恥を一貫して強めていた。

考察・まとめ:

恥の感情自体は回避・建設の両面を促す性質を持つが、その方向性は出来事に対する「受容」の有無によって規定される。これは後悔の研究 (上市, 2022) と同様、ネガティブな感情を適応的行動へと転換させるプロセスにおいて、自身の失敗をありのままに認める内的プロセスが不可欠であることを示唆している。

参考文献:

- 上市 秀雄. (2022). 後悔を活かす心理学: 成長と成功を導く意思決定と対処法. 中公新書.
- Ferguson, T. J., Eyre, H. L. (2007). The self-conscious emotions: Theory and research, 330-348.
- Lewis, H. B. (1971). Psychoanalytic review, 58(3), 419.
- Schwartz, S. H. (1992). Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press.
- Tek, F. B., Deveci, E. (2018). IEEE Transactions on Education, 61(3), 218-225.